CONSIDERAÇÕES IMPORTANTES

Dieta tradicional para homens para ganho de massa e rendimento esportivo.

PROGRAMA ALIMENTAR

5400kcal (HOMEM 90KG)

REFEIÇÃO 1

Arroz Branco cozido 500g

Filet de frango 80g

Azeite 10ml

Banana 100g

REFEIÇÃO 2

Arroz Branco cozido 500g

Filet de frango 80g

Azeite 10ml

Banana 100g

REFEIÇÃO 3

Arroz Branco cozido 500g

Filet de frango 80g

Azeite 10ml

Banana 100g

PRÉ-TREINO

Arroz Branco cozido 500g

Filet de frango 80g

Azeite 10ml

Banana 100g

PÓS-TREINO

Whey protein isolado 20g

Creatina 5g

Mel 40g

Maltodextrina 100g

Banana 200g

REFEIÇÃO 5

Arroz Branco cozido 500g

Filet de frango 80g

Azeite 10ml

Banana 100g

Opções de vegetais – à vontade:

Alface	Cebola	Pepino
Agrião	Chicória	Rabanete
Acelga	Couve	Repolho
Almeirão	Escarola	Rúcula
Berinjela	Espinafre	Alcachofra
Brócolis	Chuchu	Tomate
Palmito	Pimentão	Vagem

Couve-flor	Broto de alfafa	Quiabo

CONSIDERAÇÕES FINAIS:

MANTENHA o foco, a dedicação e a disciplina do início ao fim do tratamento. Algumas pessoas começam com tudo e aos poucos vão relaxando na dieta e na suplementação e quando percebem já estão totalmente fora do tratamento.

É NORMAL nas dietas de definição o intestino trabalhar menos e a pessoa reduzir as idas ao banheiro. Caso isso se torne frequente e cause inchaço, gases e cólicas entre em contato via e-mail ou telefone que será prescrito um remédio natural para auxiliar no funcionamento intestinal.

SIGA exatamente a dieta, EVITE comer fora de hora - EVITE comer qualquer coisa que não esteja no cardápio - EVITE inverter os alimentos e as refeições. Quando precisar alterar qualquer coisa na dieta entre em contato via e-mail ou telefone.

QUANDO sentir fome ou ansiedade opte por mastigar TRIDENT ou comer gelatina diet zero açúcar (à vontade) ou tomar café preto (amargo ou com adoçante) ou água ou chá (amargo ou com adoçante) ou chimarrão ou suco CLIGHT ou suco de limão natural (amargo ou com adoçante). Outros alimentos que podem ser consumidos à vontade são as folhas verdes (alface, agrião, acelga, chicória, couve, espinafre, repolho, rúcula e broto de alfafa), além de pepino natural, cebola e tomate (sem tempero nenhum).

DORMIR no mínimo 6-7 horas por dia é essencial no tratamento. Durma durante o dia para complementar se quiser. Dormir até meia noite também é uma ótima dica.

TOMAR no mínimo 2-3 litros de água por dia. Complemente com chá e chimarrão se quiser, mas EVITE deixar de tomar líquidos (somente os permitidos).

É PERMITIDO tomar líquidos (somente os permitidos) durante as refeições, mas EVITE tomar em grande quantidade para não atrapalhar a digestão.

MANTENHA fora de sua visão e de alcance os alimentos que engordam.

CASO "fuja" da dieta em algum momento, não desanime. Recupere rapidamente o controle da situação e compense na atividade física.

MASTIGUE bem os alimentos, lembre-se de comer devagar, APRECIE a comida!

O PALADAR leva 15 dias para se acostumar e apreciar novos sabores, é normal não gostar das coisas novas no início, mantenha na dieta mesmo assim.

PLANEJE sua dieta antes de começar, tenha os alimentos em casa para 1 ou 2 semanas, EVITE deixar para comprar na última hora. ORGANIZAÇÃO é essencial.

A MAIORIA dos alimentos você encontra em SUPERMERCADOS grandes ou principalmente em loja de produtos naturais. Caso não encontre alguma coisa entre em contato para ser sugerido outras opções.

ENTRE em contato caso o resultado não esteja ocorrendo dentro do esperado ou conforme combinado na consulta, desta forma poderei adaptar a dieta caso necessário.

FOQUE no processo e no tratamento, não no resultado. Fazendo corretamente a dieta, suplementação e atividade física o resultado virá com certeza.

LEMBRE-SE: sem dedicação e disciplina nada de concreto se consegue, o RESULTADO é do tamanho do seu ESFORÇO, depende somente de você.

BOA SORTE!!